

## **TREINAMENTO DE VOLEIBOL PARA UNIVERSITÁRIOS**

Coordenador: JOSE CICERO MORAES

Evidencia-se nos últimos anos, um crescimento de adeptos da prática do voleibol em todas as regiões do Brasil. Tal consequência poderia ser explicada aqui no RS por uma significativa participação das equipes brasileiras no âmbito internacional e dos ótimos resultados obtidos recentemente pelas Seleções de Base e equipes que representam o Sul do Brasil em competições nacionais. Caracterizado como um dos "celeiros" do esporte, tratando-se de atletas e equipes, no Estado do Rio Grande do sul, assim como em outros centros do país, observamos cada vez mais o número de adeptos da prática do voleibol em todas as idades. Incentivado pelos próprios alunos da graduação da Escola de Educação Física da UFRGS, o projeto em questão toma corpo ao caracterizarmos como uma Ação com diversas responsabilidades: saúde (na prevenção da saúde e numa melhor qualidade de vida para os participantes do projeto), ensino (instrumentalização dos bolsistas e graduandos), pesquisa (oferta de dados para alunos de graduação e pós-graduação para trabalhos futuros), social (espelho para futuros projetos visando a comunidade como público alvo), competitiva (formação das equipes masculina e feminina da UFRGS para a participação em campeonatos universitários e não universitários), promocional (divulgação do esporte na UFRGS). Sendo um dos objetivos finais do projeto formar e manter uma equipe feminina e masculina, os treinamentos acontecem no Ginásio I da ESEF desde março de 2000, três vezes por semana (2º, 4º e 6º feiras) e reserva os domingos para a realização de jogos-treinos e/ou amistosos. Regularmente são realizadas reuniões com o Coordenador para estabelecer a programação do treinamento bem como a projeção de participação em competições de caráter universitário e não universitário. Trata-se de um projeto que vai para a sua sétima edição, onde são atendidos alunos e alunas de graduação e pós-graduação da UFRGS. Para estes alunos e alunas é uma possibilidade da continuidade competitiva e também do processo de qualidade de vida e saúde. Para a UFRGS é um instrumento de marketing, pois como ficou demonstrado anteriormente, o projeto participa de inúmeras competições universitárias e não universitárias, obtendo resultados altamente satisfatórios. Para os alunos e alunas da graduação da ESEF como de outras unidades é uma possibilidade de acompanhar o processo de treinamento de uma equipe e com isso permitir fazer relações da teoria com a prática (ensino) de todas as áreas que se relacionam com o treinamento desportivo. Planejamento, fisiologia do exercício, biomecânica, avaliação funcional, métodos de treinamento, relação treinador x atletas, psicologia esportiva e outras.

Para os bolsistas é a oportunidade de vivenciar e se instrumentalizar, através da pesquisa de estratégias para planejamento, preparação, organização e aplicação do treinamento das qualidades físicas inerentes à modalidade em questão. A ação oportuniza também, no campo investigativo (pesquisa), a coleta de dados no âmbito da Pesquisa Histórica e da Análise e Observação do Jogo, onde já foram realizados alguns estudos tanto por alunos e alunas de Graduação e Pós-Graduação, bem como pelo próprio coordenador. Cabe ressaltar que o projeto participou de diversos eventos (competições oficiais, amistosos e jogos treinos) de caráter universitário e não universitário. Vimos que o projeto consegue abranger uma ampla área de conhecimentos unindo e relacionando a teoria com a prática. Como princípio básico para um projeto de extensão promove aos alunos e alunas de graduação e pós-graduação de diversas unidades a possibilidade de interação com as mais novas teorias do assunto em questão, vivenciando na prática os diversos conhecimentos atualizados da modalidade Voleibol, oportunizando num mesmo espaço as três áreas da universidade: ensino, pesquisa e extensão.